

Jak pozbyć się bólu,
poprawić mobilność
i być szczęśliwym
we własnym ciele

Przedmowa: **Kelly Starrett**,
autor książki *Bądź sprawny jak lampart*



JILL MILLER

AUTOTERAPIA MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA

G A L A K T Y K A

Jak pozbyć się bólu,
poprawić mobilność
i być szczęśliwym
we własnym ciele

Przedmowa: **Kelly Starrett**,
autor książki *Bądź sprawny jak lampart*

JILL MILLER

AUTOTERAPIA

MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny: *The Roll Model*
A Step-by-Step Guide to Erase Pain, Improve Mobility and Live Better in Your Body

Copyright © 2014 by Jill Miller
Fragment *Move Your DNA* copyright © 2014 Katy Bowman za zgodą Propriometrics Press.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First edition published in 2014 by Victory Belt Publishing, Inc.
Pierwsze wydanie opublikowało w 2014 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing, Inc.

This edition published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Victory Belt Publishing Inc. z udziałem Simon & Schuster, Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1628600-22-3

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2017

Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-593-6

Przekład: *Piotr Pazdej*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Konsultacja: *Karolina Nowotka*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Skład: *Master*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Master*
Druk: *LEGRA*

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Z największymi wyrazami wdzięczności dla mojego męża, Roberta,
który od zawsze widział we mnie wzór dla moich studentów,
namówił do pokazania światu mojej pracy i pomógł w stworzeniu firmy,
która daje ludziom siłę.

Napisałam tę książkę, nosząc w sobie nasze pierwsze dziecko.

Lilah Iris Faust była moją muzą, wypełniła moje marzenia,
a teraz stała się kochanym i kochającym przejawem mojego poświęcenia
idei samodzielnego dbania o własne zdrowie.

Obyś zawsze żyła w swoim ciele spokojnie i szczęśliwie.



Każdy ma w sobie coś z lekarza; trzeba tylko pomóc tej niewidocznej części w jej pracy. Ukryta w nas naturalna zdolność do samouzdrawiania to najpotężniejsza ze wszystkich sił sprawiających, że zaczynamy zdrowieć.

– Hipokrates

Lekarz przyszłości nie będzie podawał pacjentom lekarstw. Zamiast tego sprawi, że zacznie ich obchodzić własne ciało, dieta oraz przyczyny chorób i sposoby im zapobiegania.

– Thomas Edison

Ruch to życie. Życie to proces. Popraw jakość procesu, a poprawisz też jakość samego życia.

– Moshe Feldenkrais

Spis treści

Przedmowa	10
Wstęp	12
1. Nowy model samodzielnej opieki zdrowotnej	28
Czym jest troska o własne ciało	33
Piłki Roll Model a troska o własne ciało	34
Powrót do zdrowia i troska o własne ciało	42
2. Jak stosować moją metodę	46
Twoja ruchowa apteczka: czym są piłki Roll Model i jak działają?	53
Pozostałe narzędzia branży tkankowej	62
Kto może używać piłek?	66
Gdzie najlepiej używać piłek?	66
Kiedy używać piłek?	66
Jak często można używać piłek?	69
Ból: jak odróżnić zły od dobrego	69
3. Postawa, ból, efektywność: wyprostuj się za pomocą piłek	80
Jak przetrwać w swoim ciele	83
Gorzka prawda o nowoczesnej postawie	85
Czym dokładnie jest dobra (prawidłowa) postawa?	86
Ukryte koszty złej postawy	89
Szybka lekcja postury	92
4. Część teoretyczna: nauka o powięzi i propriocepcji	96
Powięź: twoja wewnętrzna sieć	99
Propriocepcja: psychofizyczna mapa twojego ciała	111
5. Poznaj lepiej swoje ciało: psychofizyczna znajomość układu kostno-mięśniowego	122
36 orientacyjnych punktów kostnych, które musisz znać	125
44 mięśnie, które musisz znać	134
6. Dziewięć podstawowych technik metody Roll Model	142
1. Przedłużony ucisk	145
2. Rolowanie skóry / przesuwanie	145
3. Głębokie rozdzielanie	146
4. Rolowanie poprzeczne	147
5. Dociskanie i rozciąganie	149
6. Napinanie/rozluźnianie (torowanie nerwowo-mięśniowe)	150
7. Dociskanie/przekręcanie i mobilizacja	151
8. Przegarnianie	152
9. Stos	153
7. Przywracanie oddechu	154
Przepona	157
Reakcja stresowa	158
Trzy miejsca oddechu	159
Oddychanie brzuszne i piersiowe dla początkujących	161
Metody oddychania podczas ćwiczeń z piłkami	163

8. Sekwencje, które poprawiają ustawienie twojego ciała 170

Czym są sekwencje Roll Model i jak je stosować? 173

Ruchowa szafka z lekarstwami: narzędzia, których będziesz potrzebował 175

Analiza i kontrola 177

Tułów: całościowe techniki przesuwające 180

Sekwencja 1: całościowa rozgrzewka 182

Sekwencje na dolną część ciała 196

Sekwencja 2: stopy – uratuj swoją podeszwę 196

Sekwencja 3: opracowanie kostki i podudzia 206

Sekwencja 4: ugniatanie kolana 217

Sekwencja 5: giętkie uda 230

Sekwencja 6: zdrowe biodra i jędrne pośladki 240

Sekwencja 7: lej miedniczny 250

Sekwencje na kręgosłup 262

Sekwencja 8: dolna część pleców 262

Sekwencja 9: rozluźnianie górnej części pleców 275

Sekwencja 10: przepłukiwanie klatki piersiowej i oddychanie 284

Sekwencje na barki, ręce i palce 294

Sekwencja 11: ramiona – pierścień rotatorów 294

Sekwencja 12: ramiona – łokieć 305

Sekwencja 13: przedramiona, palce, dłonie i nadgarstki 316

Sekwencje na szyję i głowę 329

Sekwencja 14: odjechana szyja 329

Sekwencja 15: głowa, twarz i żuchwa 338

Samodzielne poszukiwania 352

Sekwencja 16: szew przedni 353

Sekwencja 17: szew tylny 356

Sekwencja 18: szew boczny 359

9. Znaczenie relaksacji 362

Krótką wycieczka po układzie nerwowym 365

Wewnętrzny spokój w pięciu prostych punktach 367

10. Rolowanie duszy: gdy naprawiasz coś więcej niż tylko ciało 374

Emocjonalna huśtawka: wygładzanie krawędzi 377

Zostań własnym terapeutą 382

Moje doświadczenia z rolowaniem duszy 388

11. Co dalej? Ćwiczenia korekcyjne Tune Up Fitness 394

Nie tylko piłki: trening uzupełniający rolowanie 397

Zakończenie 406

Załącznik 408

W skrócie:

największe korzyści rolowania 409

Najczęściej zadawane pytania 410

Autoterapeutyczny żargon 417

Polecane książki, materiały wideo i strony internetowe 421

Podziękowania 426

Indeks 428

HISTORIE Z ŻYCIA WZIĘTE

Diane "V" Capaldi, *Reforma zdrowia zaczyna się w twoim własnym ciele* 22–25

Greg Reid, *Historia kulturysty, który podniósł się po bolesnym upadku* 38–41

Jennifer Jennings, *Powracanie do zdrowia po nowotworze piersi: efekty uboczne wykluczenia* 49–52

Lori Wieder, *Trzydzieści lat odrętwienia odmienione w dwa tygodnie: dochodzenie do zdrowia po rekonstrukcji kolana* 59–61

Jennifer Lovely, *Byłam toczniem, dziś jestem pewna siebie i silna: od samoleczenia do samodzielnego dbania o zdrowie* 76–79

Elizabeth Wipf, *Od rezonansu do zawodów w sześć miesięcy: przywracanie poślizgu i rozmachu* 109–110

Eric Johnson, *Pomiędzy bólem a propriocepcją* 118–121

Kelly Starrett, *Wstrzymaj oddech: o tym, jak pokonałam astmę* 164–169

Helen McAvoy, *Gniew tkanki bliznowatej: dawczyni, która samodzielnie pozszywała się w całość* 193–195

Tiffany Cresswell-Yeager, *Trudne do wyleczenia zerwanie więzadła krzyżowego przedniego: o tym, jak chirurgia i rekonwalescencja okazały się bezradne* 227–229

Rebecca Moss, *Jak wyrolowałam piętno, wstyd i ból „tam na dole”: automasaż dna miednicy* 256–258

Todd Lavictoire, *Postscriptum od nauczyciela do nauczyciela* 259

Carlton Bennett, *Żołnierz, który wyszedł zwycięsko z beznadziejnej bitwy* 271–274

Karen Kroll, *Strzela i trafia! Wolna od bólu złota medalistka* 315

Lee Callans, *Przekraczanie punktu krytycznego: hokejowy łowca talentów odrzuca ból* 326–328

Amanda Joyce, *Oko w oko z przewlekłą chorobą: zwodzenie sklerodermy* 348–351

Joanne Spence, list 366

Emily Sonnenberg, *Gwałt, powrót do zdrowia i odzyskanie równowagi* 378–381

Sarah Court, *Mniej znana depresja* 384

Carolyn Phillips, *Obrońca z urzędu staje we własnej obronie* 385–387

Jill Miller, *Macierzyństwo: jak pogodziłam się ze stratą i odnalazłam drogę z powrotem* 388–391

Lisa Highfield, list 392–393

Sharon Alkerstedt, *Ucieczka przed otyłością, przewlekłym bólem i cukrzycą: pielęgniarka, która zawierzyła samoopiece i ruchowi* 401–405

Krystin Zeiger i Chloe, *Wyjątkowy temat: szczekający turlacz* 423–425

Przedmowa

Kiedy dane jest ci poznać Jill Miller osobiście, zaczynasz rozumieć, co mają na myśli ludzie mówiący, że czyjeś oczy błyszczą. A dokładniej, że płoną tak jasno, jakby skrywał się w nich potężny i niezwykły ogień. Tak właśnie jest w jej przypadku. Jill odkryła bowiem wspaniały sekret dotyczący nas wszystkich: posiadamy wrodzoną zdolność samoleczenia. Wie również, że każdy z nas nie tylko ma prawo, ale i naprawdę potrafi całkowicie wyeliminować ból i zrzucić okropne kajdany niesprawności ruchowej, w które własnoręcznie się zakuwamy.

Czytałeś kiedykolwiek świetną powieść *Narcyz i Złotousty*? Słucham? Naprawdę nie sięgasz po tę ezoteryczną książkę Hermana Hessego, gdy szukasz najlepszej metafory do opisanego Jill jako genialnej nauczycielki (którą zresztą jest w rzeczywistości)? Daj mi proszę chwilę, a wszystko wyjaśnię. Otóż *Narcyz i Złotousty* to książka o dwóch młodych przyjaciółkach, którzy na drodze ku oświeceniu i końcowemu samopoznaniu dokonują kompletnie różnych wyborów życiowych. Jeden z nich decyduje się kroczyć pozornie idealną, prostą, formalną i – dosłownie – klasztorną ścieżką. Narcyz (którego imię pod żadnym pozorem nie powinno sugerować narcystycznej osobowości) doskonale wie, jaką drogą chce podążać i jaki cel mu przyświeca. Jego rówieśnik prowadzi zaś niespokojne, wręcz awanturnicze życie tułającego się po świecie artysty. Dużo wolniej budzi się w nim też samoświadomość, osłabiana dodatkowo przez wypełniający go brak wiary w siebie i potrzebę odnalezienia własnego wewnętrznego drogowskazu, co w przepiękny sposób w końcu mu się udaje. Mimo tak odległych od siebie dróg i kompletnie różnych wyborów obaj docierają ostatecznie do tego samego miejsca. To jeden z moich ulubionych momentów tej powieści, który tworzy też szkielet metafory łączącej Jill Miller i Hermana Hessego.

Rzeczą, która uderza najbardziej przy pierwszym kontakcie z Jill i jej pracą, jest głębokie przekonanie, że ta kobieta zawsze wiedziała, jak robić to, co robi. Że już od momentu narodzin miała, podobnie jak Narcyz, jasno określony cel: zmienić swoją wiedzą życie każdego napotkanego człowieka. A mimo to ten ostrożnie i starannie pielęgnowany talent nie oddaje w pełni jej niesamowitego, stawiającego ją tuż obok Złotoustego, poświęcenia, z jakim dąży ku samopoznaniu, samodoskonaleniu, a także ku jak najgłębszemu zrozumieniu i jak największej pokorze. Bądźmy szczerzy, Jill to najbardziej doświadczona, wypełniona życiową mądrością osoba, jaką mnie lub tobie

dane będzie kiedykolwiek spotkać. Jest żywym połączeniem empatii oraz doświadczenia z ciężko wypracowanymi umiejętnościami i praktyką kliniczną. Chodzące ucieleśnienie obu stworzonych przez Hessego postaci.

Jedno z ulubionych powiedzeń Jill brzmi: „Musimy odnaleźć punkty osłabiające nasze ciała”. W pierwszej chwili może to brzmieć jak jedna z tych banalnych złotych myśli, którymi wypełnione są książki o samoleczeniu i samouzdrawianiu. Gdy jednak zdasz sobie sprawę z tego, że wypowiedziała ją osoba mająca nie tylko wieloletnie doświadczenie, ale i potwierdzające je niezwykle wręcz umiejętności, to lepiej zacznij słuchać i uwierz we wszystko, co mówi. Wiesz, w jakich okolicznościach spotkałem po raz pierwszy Jill Miller? Umówił nas wspólny znajomy, twierdząc przy okazji, że to spotkanie będzie niczym ponowne połączenie dawno zaginionych, rozdzielonych tuż po porodzie bliźniąt. I miał rację. A kiedy zwróciła moją uwagę na rejon, które całkowicie pomijał podczas dbania o fundamentalne aspekty sportu, takie jak regulacja negatywna, przepona i efektywność oddychania czy dysfunkcje mięśni dna miednicy, dotarła do mnie natychmiast prawdziwość wszystkich jej słów. Coś, co dla niej stanowiło codzienną praktykę i podstawową wiedzę, stało się nieocenionym skarbem dla tysięcy sportowców, żołnierzy i przeciętnych rodziców, z którymi przyszło nam pracować.

O pewnej rzeczy regularnie piszę lub opowiadam podczas wywiadów – choć jesteśmy nowoczesnym społeczeństwem, to nie jesteśmy pierwszym pokoleniem, które zabrało się za poprawianie i rozwiązywanie dotykających rasę ludzką problemów. Wręcz przeciwnie, jestem pewien, że jako gatunek próbujemy leczyć się sami, odkąd tylko rozwinęliśmy zdolność logicznego myślenia. Tezę tę potwierdza chociażby jedna z podróży do Korei, jaką odbyliśmy niedawno w sprawach zawodowych wraz z moją żoną (Juliet jest też moją partnerką biznesową i współzałożycielką oraz prezesem zarządu San Francisco CrossFit i MobilityWOD.com). Pewnego dnia znaleźliśmy się w małej, bardzo tradycyjnej dzielnicy w starej części Seulu, a ja spostrzegłem stos rogów i kości ułożony na ulicznym stoliku. W ciągu dwóch sekund zorientowałem się, jakie jest ich przeznaczenie. Juliet, którą zwołałem, by podeszła i zobaczyła to na własne oczy, również od razu zrozumiała, co tam leży. Był to stos domowej roboty narzędzi, umożliwiających samodzielne przeprowadzenie terapii powięziowej,

doprowadzanie do porządku sztywnych i zbitych tkanek, a także usuwanie zrostów. Bez wahania wzięliśmy kilka do rąk i zaczęliśmy wypróbować je na różnych częściach ciała, czym wywołaliśmy zachwyty na twarzy sprzedającej te narzędzia starszej pani. Musiała być naprawdę mocno zdziwiona tym, że wiemy, do czego służą. A przecież ludzie od zawsze posiadają tę wiedzę, tylko opierając się na niej, nie zawsze odpowiednio łączymy fakty, odnawiamy stare koncepcje czy wprowadzamy innowacje.



Kelly i Jill, dwoje rozumiejących się bez słów przyszywanym bliźniętom

Za każdym razem, gdy prowadzę jakiś wykład dla początkujących pracowników służby zdrowia czy świeżo upieczonych lekarzy, pytam ich, czy praktykują ruch. Rzadko się zdarza, by w sali pełnej osób reprezentujących różne zawody związane z medycyną i pomaganiem nie wszyscy pokiwali twierdząco głowami. Kiedy jednak proszę o więcej szczegółów, szybko okazuje się, że tylko kilkoro z nich naprawdę regularnie włącza w swoje ćwiczenia elementy odzwierciedlające wszystkie pozycje i fizyczne możliwości ciała. Co mam na myśli? Bieganie to ćwiczenie, podczas gdy pilates jest praktykowaniem ruchu. Jazda na rowerze to ćwiczenie, a crossfit to praktykowaniem ruchu. Pływanie jest ćwiczeniem, joga zaś praktykowaniem ruchu. Wierzymy w to, że większość ortopedycznych dysfunkcji, z którymi spotykamy się jako fizjoterapeuci i trenerzy, bierze się z niedostatecznej wiedzy na temat możliwości ruchowych własnego ciała lub z nieprawidłowej postawy podczas ćwiczeń i ograniczonych zakresów ruchu.

Bez znajomości opisanych przeze mnie powyżej zasad nie da się zrozumieć ani samej Jill Miller, ani siły tkwiącej w tej książce. Jill zna się na jodze jak mało kto. Nawet jeśli nie do końca zdajesz sobie sprawę z tego, co tak naprawdę oznacza poprzednie zdanie, to wiedz, że dzięki swojej olbrzymiej wiedzy Jill świetnie rozumie, jak działa i porusza się ludzkie ciało. A skoro już o tym mowa, to czas na kolejną kwestię, której w żadnym wypadku nie mogę pominąć. Jill była w stanie poznać i dokładnie zrozumieć, a następnie unowocześnić stosowane od wieków i niezwykle efektywne techniki, które są tak stare jak sama joga. A to oznacza, że ta książka pełna jest funkcjonalnych, możliwych do samodzielnego wykorzystania technik, u podstaw których leży dogłębne zrozumienie natury ruchu, oraz dających się zastosować w praktyce rozwiązań

problemów fizjologicznych. To nie jakaś tam kolejna książka wypełniona gdybaniami i zgadywaniami, ale niesamowicie wręcz wyposażona apteczka – jej zawartość pomoże ci samodzielnie wyeliminować najczęściej występujące bóle dolnej części pleców, karku czy stawu skokowego. Poprawisz też swój stan w bardziej skomplikowanych przypadkach zaburzeń czynnościowych, takich jak astma czy dysfunkcja dna miednicy.

Świetnie radzisz sobie z problemami dnia codziennego. Potrafisz zmienić się w maszynę,

jeśli trzeba zrobić coś, od czego zależy twoja kariera, szczęście rodziny czy kontynuowanie pasji. Problem w tym, że większość ludzi nie ma pojęcia o tym, jak działa ludzkie ciało i staje się kompletnie bezradna, gdy coś ulega awarii lub zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Nie lekceważ znaczenia tej książki, uważam bowiem, że jest ona jednym z największych dzieł naszych czasów dotyczących zdrowia. I tu leży pies pogrzebany. Żyjesz w czasach, w których długotrwałe siedzenie to norma, a codzienny brak aktywności fizycznej przerywa czasem kilkadziesiąt minut ćwiczeń wciśniętych na siłę w wypełniony po brzegi rozkład zajęć. W takich warunkach brak znajomości podstawowych zasad radzenia sobie z bólem i dysfunkcjami to coś, na co zwyczajnie nie możesz sobie pozwolić. Przeważnie jesteś niczym Narcyz, ale musisz też mieć w sobie coś ze Złotoustego, jeśli chcesz zrozumieć, skąd wzięła się tkwiąca w tobie moc samouzdraviania.

Jeżeli to, co robi i propaguje Jill, nie stanowi dla ciebie żadnego novum, to trzymasz wreszcie w ręku podręcznik wyjaśniający szczegółowo wszystkie te wzorce oraz metody, dzięki którym autorka nauczyła tak wielu ludzi efektywnego radzenia sobie z bólem i dysfunkcjami. Jeśli jesteś sportowcem, nie tylko odkryjesz punkty negatywnie wpływające na twoje wyniki, ale i usuniesz je, odblokowując tym samym swój ukryty do tej pory sportowy potencjał. A jeżeli ta książka to dla ciebie pierwszy kontakt z tą niezwykłą kobietą i jej niesamowitą wiedzą, to wszedłeś właśnie w posiadanie przewodnika wyjaśniającego krok po kroku, w jaki sposób możesz znów zacząć życie bez bólu i cieszyć się jego pełnią. Rolowanie czas zacząć!


1 Nowy model samodzielnej opieki zdrowotnej



Ludzie powinni umieć dokonać podstawowego przeglądu własnego ciała. Bez względu na to, czy siedzisz przy stole, lecisz samolotem, prowadzisz przez wiele godzin samochód, czy bawisz się z dziećmi, przybierane przez ciebie pozycje zwiększają ryzyko urazu, a ty musisz umieć temu zapobiec lub wyleczyć się, gdy już do tego dojdzie. To jedno z najważniejszych praw człowieka.

– Kelly Starrett, doktor fizjoterapii





Widuję obolałych ludzi, którzy cały czas popełniają błędy ruchowe: garbią się, przekrzywiają, chodzą jak kaczki. Towarzyszą temu również częste złe nawyki oddechowe, fundując nam niszczącą zdrowie mieszankę, która po jakimś czasie prowadzi do wystąpienia bólu, kontuzji, a nawet – jeśli nikt się nimi nie zajmie – do zabiegów chirurgicznych, długotrwałych terapii lekowych i jeszcze większego cierpienia. Pozwól, że zadam ci teraz jedno pytanie:

Czy gdybyś wiedział, że możesz zapobiec chorobie, która za 20 lat uniemożliwi ci normalne życie, to nie zrobiłbyś wszystkiego, co w twojej mocy, aby zawrócić z obecnej drogi i nie dopuścić do zaistnienia przyczyn przyszłego schorzenia?

Jeśli chodzi o sam proces postępowania w przypadku urazu, kontuzji czy choroby, nie ma żadnego znaczenia, czy jesteś jednym z najlepszych sportowców świata, pragnącym poprawić swoje wyniki, świeżo upieczoną mamą z obolałym karkiem i ramionami, szefem kuchni cierpiącym z powodu bólu dolnej części pleców, weteranem wojennym po skomplikowanych zabiegach chirurgicznych, czy joginką uskarżającą się na ciągłe problemy z mięśniami dwugłowymi ud. Dysfunkcja to dysfunkcja, a ludzkie ciało to ludzkie ciało. Bez względu na to, czy robisz psa z głową w dół, wyciskasz sztangę nad głowę, czy podnosisz kosz z brudną bielizną, twoje tkanki potrzebują kompleksowego, zintegrowanego podejścia umożliwiającego odzyskanie optymalnej sprawności, dzięki której nie tylko będziesz lepiej robił to, co chcesz robić, ale i czynienie tego nie będzie się wiązało z bólem.

Nie ulega wątpliwości, że większości kontuzji i chorób układu mięśniowo-szkieletowego – włączając w to tak poważne, jak zużycie chrząstek i powierzchni stawowych, choroba zwyrodnieniowa stawów, narośla kostne, stenoza kostna i wiele innych – można zapobiec. Jeśli wiesz, że całonogie chodzenie w butach na wysokim obcasie szkodzi stopom, to dlaczego nie przestajesz maltretować tych 26 kości, 33 stawów, więzadeł, nerwów i tkanek miękkich, które tworzą twoją podstawę? Naprawdę myślisz, że nową parę stóp można kupić w sklepie, jak nową parę szpilek? Najwyższy czas wziąć odpowiedzialność za szkody, które wyrządzasz swojemu ciału tylko dlatego, że nie zastanawiasz się nad konsekwencjami swoich czynów.

Masz już świadomość skutków codziennego napychania się jedzeniem niskiej jakości, więc najprawdopodobniej przestałeś to robić (lub przynajmniej się ograniczyłeś). Większość ludzi jednak nie próbuje nawet pozbyć się złych nawyków ruchowych, choć te powoli zmniejszają integralność i zdolność sprawnego funkcjonowania ich ciał. (Przykłady takich nawyków podczas siedzenia i stania znajdziesz na str. 90–91). Trzymasz w ręku zbiór metod i narzędzi, za pomocą których zajmiesz się swoimi tkankami tak, jak zrobiono by to w zaciszu specjalistycznej kliniki czy gabinetu lekarskiego (za o wiele większą kwotę, niż wydałeś na zakup tej książki).



Ignorowanie bólu lub zmuszanie się do maksymalnego wysiłku bez znajomości słabych miejsc swojego ciała to najlepszy przepis na przymusową przerwę w treningach.

Opracowana przeze mnie metoda oferuje ci gotowe sposoby na poprawienie stanu mięśniowo-powięziowej tkanki łącznej i wszystkich miękkich struktur twojego

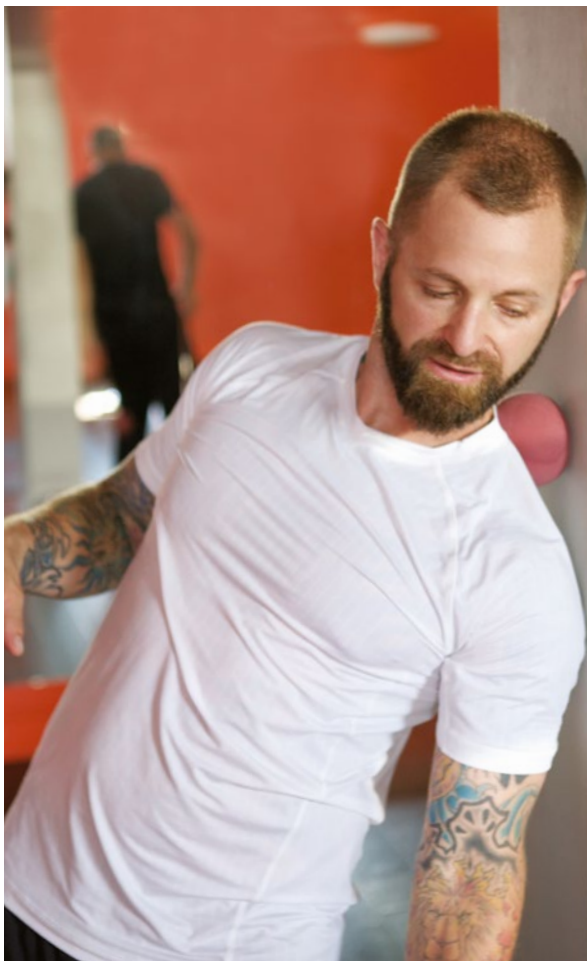
stanowiącego połączoną całość ciała. (Nie martw się, rozdział 4 wyjaśnia znaczenie wszystkich tych pojęć). A prościej – ta książka nauczy cię, jak usuwać wewnętrzną sztywność mięśni i przywracać naturalne właściwości poślizgowe wszystkich warstw tkanek miękkich, włączając w to skórę, mięśnie, ścięgna i więzadła. Chcę podzielić się z tobą moim podejściem opartym na sprawdzonych rozwiązaniach, które jest efektem doświadczenia nabrałego w pracy z tysiącami osób na całym świecie.

Treść tej książki to nie tylko sama teoria. To również praktyczna wiedza wykorzystująca znajomość budowy i działania ludzkiego ciała oraz efekty, których byłam świadkiem. O tym, że używanie piłek wywołuje pozytywne zmiany w biomechanice, przekonasz się osobiście, gdyż nie tylko poczujesz je we własnym ciele, ale i wpłyną na każdą dziedzinę twojego życia.



Czym jest troska o własne ciało

Moja koncepcja samodzielnego dbania o siebie to efekt wielu godzin rozmyślań. Jako dziecko byłam przekonana, że nie ma czegoś takiego jak choroba czy stan, z którym mój ojciec sobie nie poradzi; niezależnie od tego, czy chodziło o leczenie obolałego gardła, usuwanie drzazg wbitych w dłonie czy przyklejanie plastrów na pozdzierane podczas upadków kolana. Wizja świata zmieniła mi się nieco, gdy dorosłam i musiałam zacząć mierzyć się z własnymi demonami. Zauważyłam wtedy, że najlepsze efekty uzyskuję, gdy sama decyduję o tym, jak ma wyglądać proces leczenia, i sama uruchamiam własny system zapobiegania chorobom czy kontuzjom. Metodą prób i błędów wypracowałam skuteczne sposoby na ból i rany, czym wzmocniłam się i zapewniłam sobie wewnętrzny spokój.



Stwórz warunki, które umożliwią ci odpowiednią odnowę i regenerację. Zredukuj stres i zajmij się swoim zdrowiem psychicznym oraz fizycznym w sposób, który tobie pozwoli odżyć, a twojemu ciału pomoże odzyskać pełną funkcjonalność

Podczas odbywających się w różnych miejscach na świecie seminariów zawsze pytam uczestników, co rozumieją przez pojęcie troski o własne ciało. Oto niektóre z ich odpowiedzi:

- drzemki
- medytacja
- głębokie oddychanie
- masaż
- spacerowanie poza miastem
- sen
- relaks
- ćwiczenia
- modlitwa
- kreatywność
- rozciąganie
- dobre odżywianie
- zabawa
- pisanie pamiętnika
- wino
- manicure/pedicure
- kontakty towarzyskie / posiadanie przyjaciół
- zwierzęta

A oto moja definicja samodzielnego dbania o własne ciało i zdrowie:

Ciągła praca nad tym, aby w każdej chwili w sposób intuicyjny i zdecydowany móc zareagować na pojawiającą się potrzebę. Umiejętność zredukowania bólu, podrażnienia lub cierpienia emocjonalnego, zarówno w sposób zapewniający długotrwały efekt, jak i z zachowaniem zdrowego rozsądku czy świadomości własnych ograniczeń.

Bez względu na to, czy w centrum twoich zainteresowań leży joga, pilates, masaż, trening personalny, sport, trenowanie innych osób, czy też coś zupełnie innego, wzięłeś tę książkę do ręki prawdopodobnie dlatego, że odkryłeś, jak istotną rolę w procesie odnowy ciała i utrzymania się w dobrym zdrowiu odgrywa świadoma samoopieka. Nie wystarczy jeść zdrowo, wysypiać się i ćwiczyć poprawnie, żeby utrzymać organizm w naturalnej równowadze. Aby twoje działania przyniosły pozytywne rezultaty, muszą również obejmować odpoczynek i rozluźnienie, a to wymaga już niemałych umiejętności.

Celowe i świadome wejście w stan odprężenia to istotny element udanej regulacji przywspółczulnego układu nerwowego (patrz rozdziały 7 i 9). Od dawna wiemy już, że medytacja pomaga się relaksować, oczyszczać umysł, zmniejszać poziom hormonów stresu, a także zwiększać odporność psychiczną i fizyczną. Podobne działanie ma masaż, przy czym terapia dotykowa wiąże się z dodatkowymi korzyściami w postaci lepszej cyrkulacji krwi i zwiększonego przepływu płynów ustrojowych pomiędzy wewnętrznymi i zewnętrznymi powierzchniami tkanek. Oczyszczenie organizmu z zalegających w nich i powodujących najróżniejsze dolegliwości toksyn oraz produktów ubocznych przemiany materii poprawia ogólne funkcjonowanie wszystkich mięśni. Jesteś w stanie dbać o własne wnętrze w najprostszym i najbardziej bezpośrednim sposobie. Na kolejnych stronach pokażę ci, na czym on polega.

Metoda Roll Model to twoja osobista recepta, która od teraz zawsze już będzie dostępna na wyciągnięcie ręki. To coś w rodzaju zapobiegającego chorobie lekarstwa, które pomaga ci, łagodząc stres i dolegliwości

bólów bez potrzeby przyjmowania ibuprofenu czy łykania całej mieszanki różnych środków. Możesz obniżyć częstotliwość występowania łatwych do uniknięcia chorób, dając sobie zielone światło i przejmując odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.

Piłki Roll Model a troska o własne ciało

Nikt niczego za ciebie nie zrobi, a na przywilej życia we własnym ciele zarabiasz poświęceniem i pracą nad sobą. Sposób, w jaki się poruszasz, równie dobrze może cię przytłoczyć, jak i unieść pod niebiosa. Na szczęście już na starcie zostałeś biologicznie wyposażony w zdolność do samouzdrawiania. Piłki Roll Model to twoje nowe lekarstwo, a gdy uczynisz z nich obowiązkowy element życia, to gwarantuję ci, że nie tylko wzmocnią tę niezwykłą właściwość, ale i zapobiegają dalszym uszkodzeniom.

PERFUZJA: proces przepływu przez tkanki i naczynia krwionośne płynów, składników odżywczych oraz szkodliwych produktów przemiany materii.





Łagodzenie różnych dolegliwości bólowych

Bóle mięśni bardzo często przypisuje się przeciążeniu lub niedostatecznemu bądź też niewłaściwemu wykorzystaniu danej części ciała.

- **PRZECIĄŻENIE:** dochodzi do niego, gdy jedna grupa mięśniowa używana jest częściej niż pozostałe. Może być na przykład skutkiem praworęczności lub złej postawy prowadzącej do nadmiernego obciążenia jednej strony ciała. Dobrym przykładem jest pozycja stojąca, podczas której większość osób przejawia tendencję do przechylania się na jedną stronę i przekrzywiania bioder. Na pierwszy rzut oka może to wydawać się mało istotnym elementem, jednak mięśnie bardziej obciążonej strony ciała stają się przez to silniejsze (a także krótsze i bardziej napięte!) niż te leżące po drugiej stronie. Ciągłe przechylanie się w tę samą stronę może po jakimś czasie spowodować poważne zaburzenie równowagi między obiema stronami ciała. Piłki Roll Model, wnikając głęboko w przykurczone i napięte mięśnie, pomagają złagodzić spowodowane tym stanem bóle.
- **NIEDOSTATECZNE WYKORZYSTANIE:** kiedy niektóre części ciała muszą wykonywać każdego dnia ciężką pracę, inne są bezustannie ignorowane przez nawyki ruchowe, zarówno te stanowiące część stylu życia, jak i te ujawniające się wyłącznie podczas aktywności fizycznej. Powodem takiej sytuacji mogą być na przykład dawne kontuzje, brak treningu, zbyt słabe czucie głębokie (patrz str. 111, na której piszę o propriocepcji)

lub niewiedza na temat ważnej roli, jaką odgrywają podczas prawidłowego ruchu. Przykładem może być przepona, która jest najważniejszym mięśniem oddechowym w ciele człowieka. Bardzo mało osób wie, jak oddychać w sposób zapewniający maksymalne wykorzystanie mechaniki oddechu w każdej dziedzinie życia. Jeszcze mniej ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że nadmierne napięcie będące wynikiem za słabego wykorzystania przepony (jak opisałam to w rozdziale 7) nie tylko prowadzi do kłopotów z oddychaniem, ale przyczynia się też do bólu pleców, zgagi, problemów z sercem i wielu innych mniej lub bardziej poważnych dolegliwości.

- **NIEWŁAŚCIWE WYKORZYSTANIE:** wiele mięśni wykorzystujesz w zły sposób. Dzieje się tak, gdy używasz danego mięśnia do wykonania jakiejś pracy tak często, że zaczyna się on do niej dostosowywać. Na przykład obręcz barkowa często musi radzić sobie z dużo większym obciążeniem, niż to potrzebne. Wiele osób ma dziwny nawyk rozmawiania przez telefon komórkowy, dociskając go ramieniem do ucha, co obciąża mięsień czworoboczny i dźwignic łopatki, zmuszając jednocześnie resztę głowy, obręcz barkową i górną część pleców do szaleńczej kompensacji tej makabrycznej pozycji. Boli na samą myśl, prawda? Dużo lepszym rozwiązaniem jest wzięcie telefonu w dłoń i przyłożenie go bezpośrednio do ucha, oczywiście głowa ma pozostać w naturalnej pozycji. A jeszcze lepiej jest używać bezprzewodowej słuchawki.

Zwiększanie funkcjonalności układu oddechowego

Płytki oddech często bywa łączony z brakiem siły oraz elastyczności przepony, mięśni międzyżebrowych i pozostałych mięśni biorących udział w procesie oddychania (patrz str. 157). Przepona, przypominająca kształtem kopułę, jest przyczepiona do wewnętrznej części dolnych żeber i dolnej części kręgosłupa. Mięśnie oddechowe, podobnie jak wszystkie inne mięśnie w ludzkim ciele, mogą ulec zeszywnieniu spowodowanemu brakiem odpowiednich bodźców, nadmiernym obciążeniem lub rozpaczliwymi próbami zapobiegnięcia kolejnym kontuzjom. Zablockowane mięśnie oddechowe powodują dramatyczny spadek zdolności przepony i klatki piersiowej do poruszania się podczas „normalnego” oddychania. W takiej sytuacji jakiegokolwiek wysiłku, na przykład wchodzenie po schodach lub próba pobicia własnego rekordu sportowego, powoduje przyspieszenie oddechu



i zmusza tym samym notorycznie osłabioną przeponę do jeszcze cięższej niż normalnie pracy. Nietrudno się domyślić, że w takich warunkach ulega ona szybkiemu wyczerpaniu, czego rezultatem jest spłycenie oddechu i gwałtownie narastające zmęczenie całego ciała.

Ale zmęczenie i spadek wydolności to nie jedyne skutki osłabionej przepony i krótkiego oddechu. Postawiony w stan alarmu mózg uruchamia układ hormonalny, który dosłownie zalewa cały organizm hormonami stresu, próbując w ten sposób rozszerzyć drogi oddechowe, zwiększyć tętno i wstrzyknąć w żyły jak najwięcej adrenaliny. Silna, elastyczna przepona pełni funkcję bramy prowadzącej prosto do stanu głębokiego relaksu. Im większy jest jej zakres ruchu, tym łatwiej ciało może się rozluźnić i złagodzić skutki takiej reakcji organizmu. Z kolei im bardziej napięte i osłabione są jej włókna, tym szybciej wiruje błędne koło, w którym dałeś się zamknąć.

Rolowanie piłkami Roll Model chronicznie spiętych mięśni górnej części pleców (ograniczających ilość wdychanego i wydychanego powietrza) jest jak uciskanie, rozciąganie i ugniatanie ich przez doświadczonego masażystę. Ruch piłek rozluźnia wszystkie warstwy mięśni przyczepionych do żeber, dzięki czemu kręgosłup może współgrać w idealnej harmonii z leżącą głębiej przeponą. Mięśnie pleców rozluźniają się całkowicie, a stawy kręgowo-żebrowe przestają utrudniać pracę mięśniom oddechowym błagającym o większą elastyczność i funkcjonalność.

Zwiększanie mobilności i poziomu energii

Tak się niefortunnie składa, że czynniki, które powodują zmniejszenie mobilności, bardzo często uniemożliwiają również jej poprawę. To normalne, że nie masz ochoty na ruch, gdy coś cię boli. Przedłużająca się beczynność powoduje jednak, że zaczynasz czuć się ociężały, co w połączeniu z bólem tym bardziej zniechęca cię do podjęcia jakiegokolwiek aktywności. Ten zakłęty krąg coraz bardziej osłabia twoje ciało, utrwalając słabe krążenie, sztywność mięśni i stawów oraz bierność. Pamiętaj, że tylko świadomy ruch może wyrwać cię z tej pułapki!

Piłki wprowadzają nieco ruchu w zmęczone, obolałe i „przygnębione” tkanki. Takie mięśnie muszą zostać poddane odświeżającemu i mobilizującemu zabiegowi dogłębnego uciskania, który jest możliwy dzięki budowie piłek. Rolowanie uciska oraz wydłuża nieaktywne, zmęczone tkanki, zwiększając krążenie krwi w najbardziej

nawet odpornych na pobudzenie rejonach. Wystarczy zaledwie kilka minut używania piłek, by te pozbawione energii obszary odżyły, budząc tym samym w tobie chęć do używania większej ilości mięśni, stawów i kości podczas codziennych czynności. A stąd już tylko mały krok będzie cię dzielił od rozpoczęcia regularnych i wykonywanych według ściśle określonego planu ćwiczeń (więcej szczegółów znajdziesz w rozdziale 11).





Redukowanie stresu

Stres może zniszczyć dosłownie każdy system ludzkiego ciała. Wystawione na częste i długotrwałe działanie stresu ciało pozostaje w ciągłej gotowości (reakcja „walczyć albo uciekać”), co prowadzi do przeciążenia współczulnego układu nerwowego (patrz rozdziały 7 i 9). Wysoki, utrzymujący się przez wiele dni, poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu, powoduje powstanie stanu zapalnego, utrudnia pracę układu krążenia i przyczynia się do sztywnienia mięśni, co w znacznym stopniu zmniejsza ich funkcjonalność. Stres nie oszczędza też serca czy układu oddechowego (opisałam ten proces powyżej), może również niekorzystnie wpływać na wzrok i słuch! Nieleczony, osłabia wszystkie systemy organizmu, skazując cię tym samym na ciągłe zmaganie z wypadkami, chorobami i ogólnym spadkiem jakości życia.

Odpowiedzią organizmu na użycie piłek Roll Model jest zainicjowanie procesów mających wprowadzić go w stan relaksu. Ciało, poprzez uruchomienie przywspółczulnego układu nerwowego, przechodzi

w stan odpoczynku/przeładowania/odnowy, który jest dokładnym przeciwieństwem wszystkiego, co dzieje się, gdy organizm znajduje się w stanie stresu. Zwiększając krążenie krwi i rozciągając poddawane ich działaniu regiony, piłki pomagają przestawić wewnętrzny przełącznik stresu na pozycję „wyłączony”. Rolowanie i ugniatawanie usuwa ograniczenia tkanki mięśniowo-powięziowej, rozluźniając węzły, zgrubienia i zrosty.

Mięśnie pozostają napięte, ponieważ takie polecenie otrzymują od systemu nerwowego. Świadome użycie piłek, połączone z odpowiednim nastawieniem psychicznym, może całkowicie zmienić stan organizmu. Nacisk piłek rozluźnia tkanki od wewnątrz, wyłącza nerwy utrzymujące zbędne napięcie mięśni i zmienia ich długość spoczynkową.

I jeszcze jedno: odprężone mięśnie oznaczają bardziej efektywne oddychanie, co przyczynia się do dalszego zmniejszenia poziomu niepokoju i nerwowości (patrz rozdziały 9 i 10).

Poprawianie postawy i wyników sportowych

Wiele z doskwierających ci dolegliwości bólowych ma związek z podejmowanymi przez siebie wyzwaniem. Dzieje się tak dlatego, że układ mięśniowo-szkieletowy jest nierozdzielnie powiązany z innymi systemami ciała. To, że jesteś jednym wielkim i zintegrowanym organizmem, bardzo dobrze widać na przykład podczas rozwiązywania kolejnych problemów. Często bywa bowiem tak, iż zaczynając pracę nad jedną sprawą, zauważasz też poprawę w innych regionach. Niestety mechanizm ten działa także w drugą stronę, zaniedbanie jednego obszaru ciała prędzej czy później odbije się nie tylko na innych miejscach, ale i na ogólnym stanie twojego zdrowia.

Problemy z postawą spowodowane są przez złe nawyki w rodzaju pochylania się, zaokrąglania barków. Równie częstym powodem jest kompletny brak wiedzy o tym, jak powinno wyglądać prawidłowe ustawienie ciała. Za złą



postawę mogą też odpowiadać odniesione w wypadkach obrażenia, a także skutki przebytych operacji i powstałe z ich powodu tkanki bliznowate. Blizny niemal zawsze powodują wystąpienie wzorców kompensacyjnych, zmieniających sposób poruszania się ciała. Problemy z postawą mogą być również formą emocjonalnego przekazu – pochylasz w przód głowę, gdy jesteś smutny lub masz depresję, co niestety bardzo zwiększa obciążenie odpowiadających za jej utrzymanie mięśni karku i pleców. Ostatecznie powięzi, mięśnie, więzadła i kości dopasowują się do twojej osobowości, a ty stajesz się fizycznie ograniczony przez wady postawy, które mają związek z twoimi emocjami!

HISTORIA KULTURYSTY, KTÓRY PODNIÓSŁ SIĘ PO BOLESNYM UPADKU

Greg Reid, 51 lat
trener personalny i były kulturysta, Los Angeles

O Gregu można powiedzieć wiele, ale na pewno nie to, że jest zwyczajnym człowiekiem. Jego udana kariera kulturysty trwała 15 lat („Podnosiłem ciężary od dwunastego roku życia”), podczas których wystartował w wielu zawodach, wygrywając między innymi w Long Beach Power Lifting Championships w 1984 roku, Cal Gold Cup w 1985 czy Mr. Los Angeles w 1991. Mimo to, będąc u szczytu kariery, pewnego dnia zrezygnował z dalszych startów. Jako człowiek przykładający olbrzymią wagę do przestrzegania reguł, Greg trenował z miłości do sportu i nie mógł pogodzić się z tym, że musiałby zaangażować się w polityczne przepychanki, by dalej startować w zawodach. Zamiast tego wykorzystał gromadzoną przez lata ćwiczeń wiedzę i rozpoczął pracę jako trener personalny w Los Angeles.

Dziś Greg ma już 51 lat i właśnie mija trzecia dekada, odkąd zajmuje się poprawianiem zdrowia i sprawności fizycznej swoich klientów. „Wszyscy w klubie mnie znają i wiedzą, jak ważne jest dla mnie to, co robię. Praca z ludźmi sprawia, że każdego dnia chce mi się żyć pełną piersią” – mówi z entuzjazmem. Bijąca od niego energia i widoczna charyzma sprawiają, że w ogóle nie wygląda na swoje lata – pracuje z klientami przez sześć dni w tygodniu, po osiem godzin dziennie, ucząc ich umysły, ciała i dusze, jak lepiej się poruszać. Sprawność fizyczna to dla niego coś więcej niż tylko praca – to jego powołanie. Sam Greg mówi o sobie, że jest „znawcą budowy ludzkiego ciała”, a biorąc pod uwagę jego długą karierę kulturysty i ciężarowca, można uznać, że tytuł ten to najwyższe i zarazem najlepiej do

Piłki Roll Model pomagają skorygować postawę, rozluźniając mięśnie i tkankę łączną, których zeszywnienie jest efektem złego nawyku ruchowego lub problemu wynikającego z ich budowy. Poprawna pozycja i odprężone ciało pomogą ci z kolei przywrócić wewnętrzną równowagę, odzyskać radość z życia i poprawić wyniki w uprawianym sporcie. Kiedy się poruszasz, a nawet stoisz z wdziękiem i gracją godną co najmniej przedwojennych gwiazd dużego ekranu, jesteś na pozycji, z której łatwiej będzie ci zmierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego. (W rozdziale 3 znajdziesz więcej informacji o tym, jak istotna jest prawidłowa postawa).

niego pasujące wyróżnienie, które przyćmiewa wszystkie medale i statuetki stojące na jego kominku.

Patrząc dziś na Grega, niemal nie sposób uwierzyć w to, że aż siedem razy padał ofiarą wypadków samochodowych. Nic więc dziwnego, że gdy pewnego styczniowego poranka w 2010 roku doszło do ostatniego takiego zdarzenia, wiedział dokładnie, jak zachować się na widok wjeżdżającego w jego samochód innego auta. „Jechałem bulwarem Ventura na umówioną sesję z klientem. Gdy przejeżdżałem skrzyżowanie z aleją Coldwater, jadący z naprzeciwka kierowca po prostu skręcił ostro w lewo, zupełnie jakby nie było mnie tuż przed nim na drodze. Uderzenie było tak silne, że mój samochód dosłownie zakręcił się w miejscu. Mogłem jedynie zamknąć oczy i spróbować rozluźnić ciało – cały impet uderzenia przejęła dolna część pleców”.



Greg u szczytu swojej kariery podczas mistrzostw kraju w latach 1992 i 1994

Rezonans magnetyczny wykazał olbrzymią, pięciocentymetrową wypuklinę krążka międzykręgowego pomiędzy czwartym i piątym kręgiem lędźwiowym. W wyniku gwałtownego uderzenia włóknista tkanka chrzęstna tworząca krążek zaczęła wystawać spomiędzy kręgów, powodując stan określany jako ucisk korzeni nerwów rdzeniowych i niewyobrażalne cierpienie. Greg to niesamowicie silny człowiek, który doskonale wie, jak radzić sobie z bólem pojawiającym się podczas podnoszenia ogromnych ciężarów. Ten facet może przecież wycisnąć nogami niemal 800 kilogramów! Mimo to uczucie towarzyszące temu ćwiczeniu było niczym w porównaniu z palącym, wędrującym w górę i w dół kręgosłupa bólem, jaki zaczął odczuwać po wypadku. Bólem, wraz z którym pojawiła się również straszliwa świadomość, jak wielu rzeczy już nigdy nie będzie w stanie zrobić.

Nigdy wcześniej Greg nie musiał zmagać się z tak poważnym problemem. Prawidłowa technika i postawa ciała zawsze były dla niego priorytetem, dlatego najgorszą kontuzją, jaką miał w czasie całej sportowej kariery, było naciągnięcie mięśnia pachwiny – uporał się z tym mniej więcej w tydzień. Nic nie przygotowało go więc na nagłe fizyczne ograniczenie i przygniatającą frustrację towarzyszącą próbom odzyskania zdrowia i pełnej sprawności.

Przez pół roku po wypadku Greg korzystał z pomocy chiropraktyka. Zaczynał od sześciu zabiegów w tygodniu i stopniowo zmniejszał ich liczbę do trzech. Otrzymał listę dostosowanych do stanu jego kręgosłupa ćwiczeń terapeutycznych, których wykonywanie nie wymagało żadnego skrętu tułowia czy pochylania się na boki. Chiropraktyk potwierdził również najgorsze obawy: koniec z takimi ruchami nie tylko w początkowej fazie rekonwalescencji, ale i do końca życia. Na domiar złego prawnik prowadzący sprawę Grega przed sądem wyjawiał mu, że sam też cierpi z powodu podobnego schorzenia i jedyne, co może mu doradzić, to jak najszybsze nauczenie się funkcjonowania z ograniczeniami i bólem.

Greg nie zamierzał tego słuchać. Jednak fundamentem, na którym opierała się dotąd jego osobowość, było pomaganie innym w osiągnięciu wielkości, dlatego gdy kontuzja niemal pozbawiła go możliwości pracy, jego wewnętrzna siła zaczęła słabnąć. Trudno jest pogodzić się z myślą, że dotychczasowe, pełne satysfakcji i poczucia spełnienia życie dobiega końca z powodu głupiego wypadku. Na dodatek trener personalny to jedyny zawód Grega (no dobrze – potrafi też przyrządzić przepyszny sos barbecue, a jego smażony kurczak stał się już w pewnych kręgach sławny... ale to zupełnie inna historia). Kiedy sprawne ciało jest twoim jedynym źródłem utrzymania,



Ciągły ból, będący efektem wielokrotnych wypadków samochodowych, sprawił, że Greg na wiele lat musiał pożegnać się z normalnym snem i radością z życia

takie zdarzenie to coś o wiele więcej niż chwilowe niepowodzenie. To kompletne wywrócenie świata do góry nogami. Chyba że udałoby się pokonać wszystkie przeciwności i znaleźć sposób, by całkowicie wyzdrowieć.

Pomimo bólu i ograniczeń ruchomości górnej części ciała, Greg robił, co mógł, by wciąż pracować. Przede wszystkim całkowicie zmienił sposób prowadzenia treningów z klientami. Ponieważ nie mógł demonstrować im wszystkich ruchów i ćwiczeń, przez większą część każdej sesji po prostu siedział, starając się nie okazywać narastającej w nim złości. „Wszyscy wiedzą, że jestem trenerem, który pokazuje, jak ćwiczyć poprawnie. Oczywiście bez żadnego wywyższania się, swoje ego zawsze zostawiam za drzwiami, bo nie o to w tym zawodzie chodzi. Wcześniej nigdy nawet przez myśl mi nie przeszło, że mógłbym kazać klientowi zrobić coś, czego sam nie jestem w stanie wykonać. Zawsze też dawałem z siebie wszystko i starałem się pracować najlepiej, jak potrafiłem. Po wypadku co i rusz dochodziło do sytuacji, w których nie mogłem zrobić jakiegось ćwiczenia. W takich chwilach zadawałem sobie pytanie o to, czy naprawdę nic więcej już nie osiągnę. Czy to już? Przeżyłem pięćdziesiąt lat i dotarłem do końca? Mam przez resztę życia uważać na każdy ruch tylko dlatego, że przez tych kilka sekund na skrzyżowaniu nie mogłem nic zrobić? Naprawdę zdarzały się chwile, gdy byłem bliski załamania”. Choć po sześciu miesiącach niemal codziennej rehabilitacji ból nie był już tak paraliżujący jak w pierwszych dniach po wypadku, Greg i tak musiał co wieczór kłaść się na kanapie z plecami obłożonymi lodem

i głową huczącą od ciągłej wewnętrznej bitwy o zachowanie choćby resztek pozytywnego nastawienia i woli walki. Cały czas szukał też sposobu, który dałby mu wymarzoną swobodę ruchów. Próbował najróżniejszych terapii i eksperymentował z różnymi ćwiczeniami, dzięki czemu metodą prób i błędów nauczył się w końcu, co przynosiło mu ulgę, a co na dwa dni przykuwało go do łóżka. Nadal jednak nie mógł dźwigać żadnych ciężarów i musiał unikać wszelkich intensywnych ruchów (takich jak podskoki), które choćby potencjalnie mogły wywołać nacisk na dolną część pleców.

W wyniku wypadku ucierpiało też życie towarzyskie Grega. Choć znany głównie z pracy trenerskiej, jest również świetnym kręglarzem, regularnie grającym w rozgrywkach ligi 200+, mającym na koncie pięć 300-punktowych gier, dwie 800-punktowe serie i występującym w krajowych mistrzostwach przez ostatnie osiem lat z rzędu. „Byłem mistrzem i nie chciałem rezygnować z grania, ale udział w zawodach tamtego lata, sześć miesięcy po wypadku, był dla mnie niezwykle trudny. Miałem problemy z koncentracją i nie mogłem wykonywać żadnych technicznych rzutów, bo już samo stanie z kulą w ręku powodowało promieniujący wzdłuż całego kręgosłupa ból. Nigdy wcześniej nie leciałem do lekarza po zastrzyk i nie tykałem środków przeciwbólowych przy byle okazji, dlatego fakt, że musiałem regularnie brać Advil, był dla mnie czymś naprawdę przykrym”.

Jest coś, o czym Greg nie lubi dziś mówić. Siedem lat służby w piechocie morskiej nauczyło go, jak być silnym psychicznie. Jednak niekończąca się frustracja spowodowana ciągłym stanem „aktywnej śpiączki” (jak sam określał swoje położenie), życiem na tasce bólu, którego ataku nie mógł przewidzieć, i świadomością, że wszystko dzieje się z powodu czyjejś głupoty, zaczęła go w końcu wykańczać. Doszło do tego, że każdego dnia musiał stawać do walki z narastającymi w nim gniewem i depresją. „Byłem wściekły na to, co się stało i jak gwałtownie pogorszyło się przez to moje życie. Bolało mnie, gdy siedziałem, i nie przestawało boleć, gdy leżałem w łóżku. Ból potrafił obudzić mnie w środku nocy lub sparaliżować w trakcie najprostszej domowej czynności. Moje ciało zamieniło się w spiętą, oczekującą na kolejny atak płataninę mięśni, ścięgien i kości. I tak przez całe lata...”.

Greg dokładnie pamięta swoje pierwsze spotkanie z moimi piłkami. „Pewnego dnia dostrzegłem je leżące pod ścianą, zacząłem się zastanawiać, kto je zostawił i do czego mogą służyć” – wspomina. Jakiś czas później

zobaczył używającego ich mojego męża Roberta, który czystym przypadkiem trenował w tym czasie w klubie Grega. Podszedł zaciekawiony i zaczął wypytywać o szczegóły. Obaj bardzo szybko znaleźli nić porozumienia, a Robert nie tylko pokazał mu kilka prostych technik (na przykład, jak rolować dolną część pleców, stojąc przy ścianie), ale podarował mu też jedną parę piłek, tłumacząc, że pomogą mu rozbić i rozluźnić napiętą, sztywną powięź. Usłyszawszy znajomą nazwę, Greg nagle przypomniał sobie trenerkę, która przed laty przeprowadzała manipulację powięzi, pomagając tak swoim podopiecznym w rozwijaniu masy mięśniowej. Aż do teraz nie poświęcał jednak tej kwestii zbyt wiele uwagi.

Aby dowiedzieć się wszystkiego na temat dobroczynnego wpływu piłek, Greg zapisał się na prowadzony przeze mnie kurs Roll Model Therapy Ball. Moje wyjaśnienia dotyczące powięzi zafascynowały go i w krótkim czasie doszedł do przekonania, że znalazł w końcu sposób na pozbycie się bólu. Ponieważ od samego początku naszej znajomości uważałem Grega za niezwykle i godnego naśladowania człowieka, zaproponowałam mu udział w nagraniu filmu instruktażowego, który przygotowaliśmy wraz z Kellym Starrettem. Zgodził się i spędził dwa dni z rzędu na rolowaniu piłkami całego ciała przed obiektywami kamer. Jak sam przyznaje, to niezwykle intensywne i trudne doświadczenie rozpoczęło jego przygodę z samoleczeniem. Przez następne sześć miesięcy, przynajmniej trzy razy tygodniowo wykonywał sesje z piłkami, koncentrując się na znajdowaniu i docieraniu do jak najgłębszych rejonów dolnej części pleców i bioder. Zszokowany tym, jak skutecznie rolowanie pozwalało mu rozluźnić dolną część pleców, zaczął nawet zabierać piłki na kręgielnię, gdzie używał ich w oczekiwaniu na swoją kolej.

We wrześniu 2013 roku, ponad trzy lata po wypadku, w życiu Grega nastąpił kolejny przełom. Rolował właśnie okolice kości krzyżowej, poruszając ostrożnie biodrami w górę i w dół, gdy usłyszał coś, co określił jako „trzask i chrzęst, które przyprawiły mnie niemal o zawał”. Brzmiało to tak, jakby coś unieruchomionego od bardzo dawna odzyskało nagle zdolność do poruszania się. Mimo chwilowego szoku Greg niemal natychmiast zrozumiał, że zaszło coś bardzo ważnego. „Gdy wstałem z podłogi, wypełniło mnie radosne przekonanie, że właśnie doświadczyłem czegoś, o czym marzyłem od bardzo dawna. Wyleczyłem się! Cała ta nieustająca sztywność i częsty, promieniujący ból spowodowany kontuzją odniesioną podczas wypadku w końcu zniknęły”.

Dla człowieka, którego całe życie wypełniał trening i praca z ciałem, był to niesamowicie ważny moment.

Dalej używał piłek co najmniej kilka razy w tygodniu, nie kryjąc jednak przy tym olbrzymiej radości, jaką wywoływały w nim odzyskana swoboda i świadomość tego, że życie w ciągłym strachu przed tym jednym, niewłaściwym i paralizującym na wiele dni ruchem odeszło już w przeszłość. „Znów mogłem poczuć gryf sztangi na barkach, wykonywać gwałtowne ruchy i pochyłać tułów na boki, nie przytłaczając tego trwającą dwa dni sztywnością pleców” – opowiada z dumą. Spragniony ruchu, zapisał się nawet na lekcje baletu i podskakuje przy najmniejszej okazji.

Włączenie mojej metody do procesu rekonwalescencji nie przyniosłoby tak szybkich efektów, gdyby nie entuzjazm i poświęcenie, z jakimi Greg stosował się do moich zaleceń. Któregoś dnia odkrył na przykład, że 15–20-minutowe rolowanie obu stóp powoduje dogłębną, odczuwaną aż do bioder ulgę, a wykonanie tego zabiegu po całym dniu pracy w klubie pozwala mu nabrać sił przed wieczorną grą w kręgle. Co ważne, mógł tam iść bez obawy o to, że samo wzięcie kuli do ręki sprawi mu cierpienie!

Rezultaty regularnego stosowania piłek nie ograniczyły się wyłącznie do naprawienia szkód powstałych podczas wypadku. Lata uprawiania kulturystyki zostawiły po sobie ślady w postaci dokuczliwego bólu pojawiającego się w różnych miejscach i dużych obszarów zbitych, naprężonych tkanek w całym ciele. Dzięki determinacji, z jaką od samego początku Greg używał piłek, udało mu się wyeliminować te dolegliwości, a także poprawić ruchomość i elastyczność całego ciała. Zrozumiał też, że ruchy, które wykonywał przed wypadkiem, sprawdzały się w budowaniu mięśni; aby jednak rozluźnić pospinane i powodujące ból oraz dyskomfort miejsca, musiał zająć się otaczającymi je powięziami. „Dotarłem w głąb siebie i dowiedziałem się, gdzie leży prawdziwa przyczyna bólu,



Cały roześmiany i szczęśliwy Greg, jakiego znam i uwielbiam, podczas nagrywania DVD *Treat while you train* [Lecz się, trenując], w którym pojawia się również nasza „dziewczyna z okładki”, Sarah Kusch



dyskomfortu i ograniczonej ruchomości – równie dobrze mógłbym wygrać szczęśliwy los na loterii!”.

Uzyskane dzięki piłkom rozluźnienie mięśniowo-powięziowe nie tylko spowodowało ustąpienie bólu, ale okazało się również brakującym ogniwem w praktykowanej i propagowanej przez Grega filozofii holistycznego podejścia do samodzielnej dbania o własne ciało. Piłki pozwoliły mu również stać się jeszcze lepszym trenerem – jego klienci otrzymują dokładne instrukcje na temat ich wykorzystania, co pozwala im zmieniać swoje ciała w wyjątkowy sposób. Połączenie posiadanej wiedzy, zaangażowania i niesamowitych efektów przyczynia się do zapełnienia jego tygodniowego grafiku zdrowymi i zadowolonymi klientami. Greg znów demonstruje im wszystkie ćwiczenia, a moja metoda pomaga mu zachować silne i elastyczne ciało, choć wiek zaczyna powoli wyróżniać go w środowisku zdominowanym przez dużo młodszych ludzi. Dodatkowo brak potrzeby używania rąk podczas terapii piłkami zapobiega przedwczesnemu zużyciu dłoni i przedramion. Greg już nie raz widział niezwykle przemiany u swoich podopiecznych, dzięki czemu wciąż jest jednym z najpopularniejszych trenerów osobistych w Hollywood.

Wypetniona bólem podróż Grega dobiegła końca tylko dlatego, że uparcie walczył o powrót do zdrowia. Ten niezwykle człowiek jest zachwycony faktem, że odnalazł brakujący element życiowej układanki. „Dowiedziałem się bardzo wiele o tym, jak dbać o siebie, stosując metodę Jill Miller. Nie wiem, czy wymyślono już coś, co podziałałoby tak błyskawicznie, jak jej piłki i było równie dostępne oraz łatwe w użyciu. Wiem jednak, że dzięki nim mogę teraz aktywnie pomagać swojemu ciału w procesie samoleczenia i – co najważniejsze – nie potrzebuję już niczego innego”.

Powrót do zdrowia i troska o własne ciało

Odrobina profilaktyki jest warta więcej niż garść leków.

– Benjamin Franklin

Ciągle zbliżanie się na treningach do granic własnych możliwości sprawia, że jednym z twoich najważniejszych obowiązków powinno być zapewnienie ciała odpoczynku od stresu związanego z tak dużym wysiłkiem. Odbudowa i rozrost tkanek są możliwe tylko wtedy, gdy poświęcisz trochę czasu i stworzysz w swoim wnętrzu warunki optymalizujące proces adaptacji. Innymi słowy – im ciężiej trenujesz, tym więcej uwagi i czasu musisz poświęcić regeneracji.

Powinieneś jednak wiedzieć, że wewnętrzne napięcie spowodowane stresem kumuluje się w organizmie nie tylko wtedy, gdy bierzesz udział w ultramaratonie czy zawalasz kolejną noc, dopracowując prezentację. W dzisiejszych czasach stresogenne bywa niemal wszystko. Doskonale pamiętam czasy, gdy w niedzielę nie było handlu. Nie dałeś rady zrobić zakupów w sobotę? Twoja strata. Niedziela była dniem świętym i wolnym od pracy dla wszystkich. Dziś możesz iść na zakupy przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, a wiele sklepów jest otwartych nawet w najważniejsze święta, takie jak Dzień Dziękczynienia czy Boże Narodzenie.

Bycie członkiem dzisiejszego społeczeństwa wymaga od nas więcej uwagi niż kiedykolwiek wcześniej. Telewizja nadaje przez całą dobę, internet jest dostępny zawsze i wszędzie, a zasięg telefonii komórkowej zdaje się nie mieć granic. Nastąpiły czasy, w których bez względu na to, kim się jest i jaką się ma pracę, pozostanie anonimowym czy nieosiągalnym stało się prawdziwym wyzwaniem.

Co w takim razie robić? W jaki sposób powinieneś zapewnić sobie odpowiednie warunki do regeneracji, jeśli większą część dnia podporządkowujesz pracy?

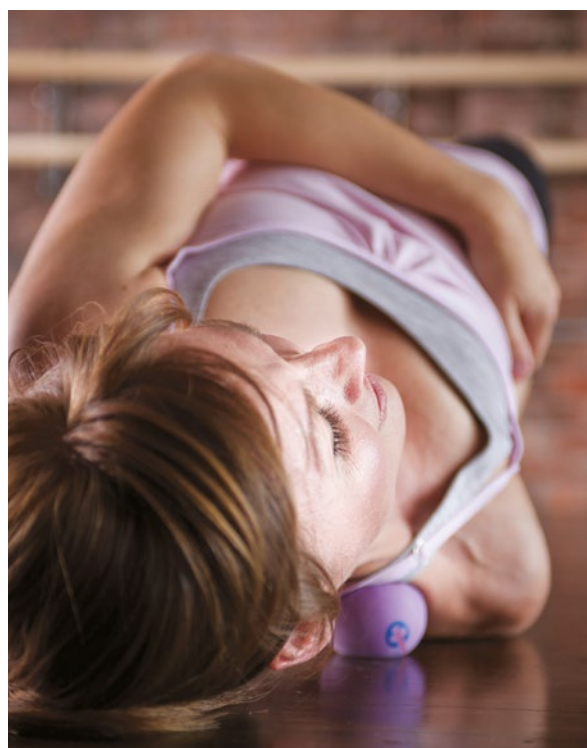
Lata temu, gdy moje życie zawodowe zaczynało być coraz intensywniejsze, a ja zauważyłam, że poświęcam więcej uwagi innym ludziom niż samej sobie, mój mentor, Glenn Black dał mi wspaniałą wskazówkę, dotyczącą zarządzania czasem i zdrowiem: „Pracuj krócej, ale intensywniej, dbając jednocześnie o to, by większy wysiłek dawał większe efekty. Niech to będzie jak łyżeczka mocnego koncentratu pomarańczowego w porównaniu z całą szklanką rozwodnionego soku”. Miał na myśli to, że powinnam skupić się na wykorzystaniu każdej minuty w czasie poświęconym na pracę i robić wszystko idealnie.

Piłki z serii Therapy Balls stały się nieodłączną częścią mojego życia i symbolem umiejętności oderwania

się od obowiązków i poświęcenia czasu samej sobie. Każde użycie piłek jest dla mnie jak przejście do innego wymiaru. Efekty są natychmiastowe i odświeżające, niczym wspomniana łyżeczka koncentratu. Czuję ich działanie niemal w tej samej chwili, w której przykładam którąś do ciała. Jeśli boli mnie lewa kostka, mogę natychmiast ten ból wyeliminować. Co ważne, gdy spojrzeć na to z szerszej perspektywy, okazuje się, że ból nie jest potrzebny do tego, by piłki działały. Są one niczym środek uspokajający, który pomaga mi osłabiać negatywną w skutkach reakcję organizmu na stres, wyciszać myśli i osiągać stan głębokiego odprężenia. To zupełnie tak, jakby wypić lampkę wybornego, czerwonego wina bez obawy o kalorie czy upicie się.

Jak piłki przyspieszają powrót do zdrowia

Trening może powodować, że system nerwowy wchodzi w stan nadmiernego pobudzenia, który bywa określany jako przeciążenie współczulnego układu nerwowego. Jeśli chcesz, aby ciało regenerowało się wystarczająco szybko, musisz jak najszybciej aktywizować przywspółczulny układ nerwowy, którego działanie wspiera





naprawę, wzrost i regenerację komórek. (Więcej o działaniu i wpływie obu układów przeczytasz w rozdziale 9). Pozbawione odpowiedniego wypoczynku mięśnie oraz otaczająca je tkanka łączna są nie tylko o wiele bardziej podatne na rozerwanie czy inne kontuzje, ale stają się też coraz słabsze i coraz mniej efektywne. Oznacza to, że następny trening nie dość, że nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, to jeszcze może doprowadzić do powstania bólu i kontuzji, po której naprawę będziesz musiał powracać do zdrowia.

Masaż tkanek głębokich również może wspomóc i przyspieszyć regenerację. Przeprowadzone niedawno przez dr. Marka Tarnopolskiego na Uniwersytecie McMaster badanie udowodniło, że wystarczy zaledwie 10 minut takiego masażu po treningu, by zwiększyć wydajność mitochondriów (generatorów energii znajdujących się w komórkach), wzbudzając jednocześnie w organizmie naturalną reakcję powodującą zmniejszenie dolegliwości bólowych i stanów zapalnych*. Innymi słowy, wykonywany bezpośrednio po ciężkim treningu masaż przyspiesza regenerację i łagodzi ból – i to bez żadnych leków! Jak sam widzisz, piłki Roll Model to prawdziwe, na dodatek dostępne bez recepty, lekarstwo.

Piłki działają jak małe, gumowe skalpele pomagające przywrócić funkcjonalność powierzchni ślizgowych pomiędzy mięśniami oraz otaczającymi je powięziami (tkankami łącznymi). Automasaż mięśniowo-powięziowy (SMM – ang. *self-myofascial massage*) z ich użyciem umożliwia również docieranie w głąb poszczególnych mięśni i pomaga w rozbijaniu zrostów, które nie należą do rzadkości w zbitych i przeciążonych tkankach.

* J.D. Crane i in., *Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage*, „Science Translational Medicine” 119 (2012), s. 119ra13; patrz też: www.npr.org/blogs/health/2012/02/01/146216300/massage-eases-inflammation-in-worn-out-muscles [dostęp 16.01.2017].

Mięśnie, w których występują wyjątkowo zbite miejsca, punkty spustowe i adhezja tkankowa**, nie są w stanie ani napiąć się z całą siłą, ani w pełni rozciągnąć. Te zablokowane tkanki zaczynają wymuszać patologiczne zmiany kompensacyjne, które jeszcze bardziej zaburzają wewnętrzną równowagę ciała, czego nieuchronnymi efektami ubocznymi są ból, kontuzje i nawracające spadki formy.

Głównym źródłem paliwa zasilającego mięśnie podczas skurczu są składniki odżywcze dostarczane wraz z krwią. Ciągły stres, kontuzje czy złe wzorce ruchowe usztywniają tkankę mięśniową, która w rezultacie blokuje swobodny przepływ krwi, spowalniając tym samym dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych i usuwanie zbędnych produktów przemiany materii. Z tego m.in. powodu zbita tkanka jest tak wrażliwa na dotyk: stan zapalny utrzymujący się w niej podrażnia umiejscowione tam komórki nerwowe i powoduje ból – SMM to jeden z najlepszych sposobów na przywrócenie prawidłowej równowagi płynów ustrojowych oraz ich efektywnego przepływu przez tkankę mięśniowo-powięziową.

Regularne wykonywanie automasażu, zwłaszcza z użyciem piłek Roll Model, niesie ze sobą jeszcze jedną, bardzo ważną korzyść: zwiększa czucie własnego ciała (inaczej propriocepcję). Piłki oddziałują na wszystkie tkanki, od powierzchni skóry aż po najgłębsze warstwy mięśni. Tarcie spowodowane przez gumową, czepliwą powierzchnię piłki wytwarza potężne przesunięcia w tkankach, pobudzając w ten sposób zakończenia nerwowe i zwiększając samoświadomość ciała. (Więcej o tych przesunięciach przeczytasz na str. 51). W skrócie – piłki redukują ból, poprawiają krążenie płynów ustrojowych w tkankach i zwiększają koordynację ruchową.

** Sklejanie się struktur z powodu braku odpowiedniej aktywności lub procesów chorobowych (przyp. kons.).



Moja pielgrzymka z piłkami zamiast z cierpieniem

Droga Jill,

w ciągu ostatnich pięciu lat przeszłam kilka różnych szlaków pielgrzymkowych w Hiszpanii i Francji. Moim pierwszym była francuska Droga św. Jakuba o długości niemal 800 kilometrów, podczas pokonywania której nabawiłam się poważnego zapalenia ścięgna w kostce. Bardzo często dokuczał mi również ból w przedniej części goleni*. Podczas drugiej pielgrzymki, na którą zaplanowałam przejście 750-kilometrowego szlaku z miasteczka Le Puy-en-Velay do Saint-Jean-Pied-de-Port, dostałam tak okropnego zapalenia ścięgna Achillesa, że musiałam przerwać marsz na kilka tygodni. Tymczasem ostatniej wiosny przeszliśmy z mężem niemal 1000 kilometrów i przez całą drogę ani razu nie pojawiły się najmniejsze choćby objawy nadchodzącego zapalenia czy sztywniejących mięśni goleni. Wierzę głęboko, że tę wielką zmianę spowodowały twoje piłki.

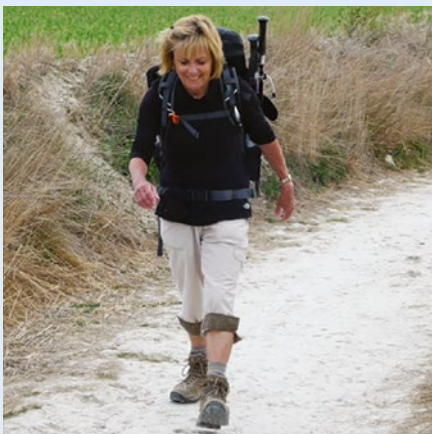
O tym, że nie ruszę się już z domu bez zestawu Roll Model w plecaku, zdecydowałam po wzięciu udziału w prowadzonym przez Ciebie kursie w Ottawie. Zapisałam się na niego, zachęcona pozytywnym doświadczeniem podczas szkolenia w swojej szkole jogi, na którym po raz pierwszy zetknęłam się z twoją metodą. Początkowo mój mąż stwierdził, że zwariowałam, gdy usłyszał o dodatkowych 230 gramach, którymi zamierzałam obciążyć swój plecak, szybko jednak przekonałam go, że na końcu drogi będzie mi jeszcze dziękował, gdy okaże się, że podczas pielgrzymki nie będę spowalniać marszu, jęcząc ciągle z powodu palącego bólu. Obiecałam też, że podzielę się z nim piłkami, jeśli poczuje ból w przedniej części goleni. Zapewniam, że każdy dodatkowy gram wart był noszenia. Dwa razy dziennie, rano i wieczorem, rolowałam stopy oraz golenie i ani razu nie cierpiałam z powodu zapalenia ścięgna czy bólu. Nasze Camino odbyło się bez żadnej kontuzji, a ja od tamtej pory gorąco polecam twoje piłki każdemu! Prawdę mówiąc, całkiem niedawno przeprowadziłam na ich temat miniszkolenie dla pewnej kobiety, która właśnie odbywa pielgrzymkę i napisała mi, że użycie ich na koniec każdego dnia (pokonuje średnio 25 kilometrów dziennie) to prawdziwe błogostawieństwo.

Te piłki polecałam już wielu pielgrzymom jako niezbędny element wyposażenia i każdy, kto postuchał moich rad, dziękował mi po powrocie za udzielone lekcje ich stosowania. Muszę przyznać, że całkowicie odmieniły one moje pielgrzymowanie. To prawdziwie kieszonkowe cuda, utrzymujące stopy w zdrowiu podczas trwającej kilka tygodni pieszej wędrówki.

Karen Hypes, 69 lat

emerytowana instruktorka tańca i nauczycielka wychowania fizycznego
w liceum London w prowincji Ontario, Kanada

* Tzw. zespół napięcia przyśrodkowej strony piszczeli (przyp. tłum.).



Każda pielgrzymka wiąże się z cierpieniem, jednak codzienny, 30–40-kilometrowy marsz z wypakowanym po brzegi plecakiem jest już wystarczającym wyzwaniem. Nie ma potrzeby dodawać jeszcze do tego kontuzji stopy lub kostki



INNE PODSTAWOWE METODY TROSKI O WŁASNE CIAŁO

ZASYPIAJ, ABY ŚNIĆ

Podczas snu organizm uruchamia wszystkie możliwe procesy regeneracyjne. Nie ma żadnej wątpliwości co do tego, że sen jest niezbędny, jeśli chcesz mieć silniejsze mięśnie, sprawny umysł, lepsze życie seksualne i mniej się stresować.

Wiele badań wykazało jednoznacznie, że najlepsza długość snu wynosi od siedmiu do ośmiu godzin na dobę. Sama po sobie widzę, co się dzieje, gdy zaczynam sypiać krócej niż sześć godzin: moja wydajność spada, zaczynam mieć kłopoty z pamięcią krótkotrwałą, odczuwam coraz większą chęć wypicia czegoś pobudzającego i staję się podenerwowana. Dlatego też robię wszystko, aby spać zawsze osiem godzin.

Nie znam zbyt wielu osób, które w dzisiejszych czasach śpią za długo, ale idealnym rozwiązaniem jest kładzenie się i wstawanie o tej samej porze. Takie działanie pozwala bowiem utrzymać zrównoważony rytm dobowy organizmu. U niektórych osób zapotrzebowanie na sen zmienia się wraz z wiekiem, jest to jednak zależne głównie od indywidualnego tempa wzrostu i rozwoju ciała. Na przykład nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli, podobnie zresztą jak kobiety w ciąży, które w tym szczególnym czasie mają przecież w sobie drugi rosnący organizm!

PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

Woda stanowi główny składnik ludzkiego ciała, które – z punktu widzenia jego masy – składa się z niej aż w 78%. Jeśli jednak przyjrzeć się naszemu wnętrzu na poziomie molekularnym i podzielić wszystkie cząsteczki chemiczne na rodzaje, to okaże się nagle, że aż 99% naszego ciała to woda!* Każdy system twojego ciała potrzebuje wody do prawidłowego funkcjonowania i dlatego wypijanie dużej jej ilości każdego dnia jest niezbędne, aby zachować zdrowie. Widziałam już osoby, które z powodu chronicznego odwodnienia zapadały na przewlekłe choroby. Niski poziom wody w organizmie ma negatywny wpływ na wszystko – od krzepkości krwi, przez liczbę plemników, aż po produkcję śliny i potu. Nie oszukuj się więc i pij, ile trzeba!

Rolowanie z użyciem piłek wymusza ruch płynów ustrojowych do i na zewnątrz tkanek łącznych. Przesuwający się na wszystkie strony ucisk poprawia też zdolność tkanek do „nasiąkania” płynami, bez których organizm nie może przeprowadzać procesów regeneracyjnych. Maksimum korzyści z tego wewnętrznego zamieszania osiągniesz tylko wtedy, gdy nie dopuścisz do odwodnienia.

SPRAWDZAJ SWÓJ ODDECH, BY ODZYSKAĆ ZDROWIE

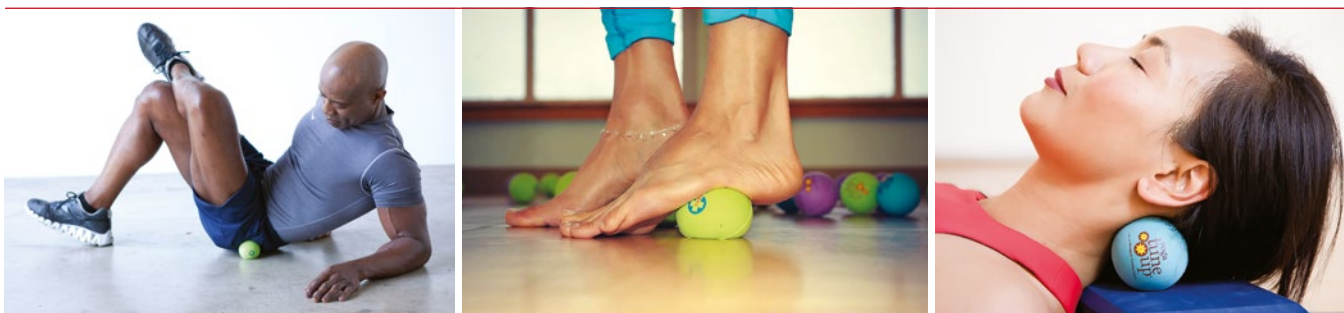
Prawidłowe oddychanie to najmniej znana i popularna część procesu odzyskiwania zdrowia. Być może dzieje się tak, dlatego że wciąż niewiele na ten temat wiemy. Wdychasz powietrze 20 000 razy na dobę i jeśli robisz to, będąc w złej pozycji (bez względu na to, czy stoisz, siedzisz, czy trenujesz), umacniasz niewydajne wzorce oddechowe, które powodują coraz większe napięcie mięśniowo-powięziowe w najgłębiej położonych warstwach aparatu oddechowego. Jeżeli potrzebujesz przykładu, to wyobraź sobie tylko, jakie skutki miałoby robienie 20 000 złych technicznie pompek dziennie.

Bez umiejętności głębokiego oddychania, a więc takiego, które angażuje w odpowiednim stopniu przeponę oraz mięśnie międzyżebrowe i umożliwia jednocześnie mięśniom tułowia odruchowe rozciągnięcie się, całkowite odprężenie i rozluźnienie jest bardzo trudne. Niemal codziennie widuję wśród moich klientów i uczniów źle oddychające osoby, które narzekają na dolegliwości bólowe, ciągły stres oraz spadek kondycji fizycznej czy ogólnej jakości życia. Głębokie oddychanie tworzy odpowiednie warunki do wejścia w stan głębokiego relaksu, a połączenie go z automasażem piłkami da ci niezwykle silny koktajl zdrowotny, który swoim pozytywnym wpływem na stan całego ciała bije na głowę jakąkolwiek receptę wypisaną przez lekarza. I co najważniejsze – nabierając umiejętności samodzielnego dbania o zdrowie, zwiększasz poczucie własnej wartości.

* G. Pollack, *Cells, Gels and the Engines of Life*, Ebner & Sons, Seattle 2001.

W książce *Autoterapia mięśniowo-powięziowa* Jill Miller opisuje przyczyny i skutki bagatelizowania problemu siedzącego trybu życia i braku troski o odpowiednią kondycję układu ruchu. Swoje doświadczenia popiera opisami wielu prawdziwych historii, co wzmacnia wiarygodność przekazu i pokazuje, jak wiele można zmienić dzięki autoterapii przy użyciu piłek. Książka ma wysoką wartość merytoryczną i stanowi doskonałe uzupełnienie publikacji Kelly'ego Starretta. Jestem przekonany, że wszyscy wyciągną z tej lektury wymierne korzyści, niezależnie od stopnia świadomości treningowej i bez względu na to, czy na co dzień chodzą w szpilkach czy butach sportowych.

JAKUB MAURICZ, szkoleniowiec, CEO Mauricz Training Center



Dzięki tej książce poznasz:

- konkretne sposoby i techniki rolowania, które złagodzą ból i poprawią twoją mobilność, postawę oraz wyniki w sporcie;
- sposoby samodzielnego rozwiązywania problemów dotyczących całego ciała, od karku, szczęki i obręczy barkowej, poprzez dolną część pleców, biodra, dłonie i stopy, aż po wywołujące dolegliwości bólowe słabe punkty ludzkiego ciała, jak przepona, mięśnie lędźwiowo-udowe czy mięśnie dna miednicy;
- prawdziwe historie osób, które uwolniły się od chronicznego bólu, uniknęły operacji lub drogich terapii i wyleczyły się z traumy fizycznej oraz psychicznej;
- mechanizmy powstawania bólu, a także sposoby stosowania metody Roll Model pozwalające na osiągnięcie trwałych rezultatów;
- techniki oddychania, które zmniejszają poziom stresu, zwiększają energię i równoważą układ nerwowy;
- skuteczne sposoby łagodzenia bólu i dysfunkcji spowodowanych najczęściej występującymi punktami zapalnymi systemu mięśniowo-powięziowego;
- tajniki inspiracji i motywacji, dzięki którym stopniowo przeorganizujesz i odmienisz całe swoje ciało.

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-593-6



9 788375 795936

Cena: 99,90 zł (w tym 5% VAT)